

## 02 | 2015

### Inhalt Monatsthema

Die vier Säulen des Lernens	2
Ein mächtiges Instrument	4
Methodische Progression	5
Übungen	
• Den Puck halten	6
• Den Puck teilen	7
• Gemeinsam den Puck schützen/verteidigen	8
• Der Puck im Wettkampf	10
Checkliste	11
Hinweise	12

### Kategorien

- Alter: 5–20 Jahre
- Niveaustufe: Anfänger, Fortgeschrittene, Könner
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten

## Eishockey lernen: Die Macht des Spiels



**Das Spiel bietet einen optimalen Rahmen für eine förderliche Lernatmosphäre. Eine gute Spielform basiert auf vier Prinzipien, die Kindern und Jugendlichen ermöglichen, ihr Potenzial zu erfüllen. Dieses Monatsthema widmet sich den Zusammenhängen zwischen Lernkontext und dem Spiel im Eishockeytraining.**

Jede Unterrichtssituation hat zum Ziel, eine gute Lernatmosphäre zu schaffen. Die Kognitionswissenschaften beschreiben das Modell der [vier Säulen des Lernens](#) (siehe S. 2), nach denen ein Training/eine Lektion aufgebaut und inszeniert sein sollte, um einen möglichst hohen Lerneffekt zu erzielen. Wenn der Lernende aufmerksam und motiviert ist, sich aktiv beteiligt, unmittelbare Rückmeldungen erhält und durch möglichst viele Wiederholungen seine Fertigkeiten im Spiel erweitert und festigt, sind die Voraussetzungen für optimale Lernfortschritte gegeben.

### Spiele, um zu lernen und leisten

«Spielen, spielen und nochmals spielen», heisst aktuell die Devise in der Aus- und Fortbildung von Leitern und Trainerinnen in Team- und Spisportarten. Im Eishockey wird dies allerdings noch zu theoretisch gelebt. Das Spiel wird zu oft vernachlässigt, um optimale Lehr-/Lernsituationen zu schaffen.

Doch gerade das Spiel ermöglicht eine anspruchsvolle und herausfordernde Inszenierung des Trainings, und es lässt sich damit ein optimales Lernumfeld kreieren, in dem [Lachen – Lernen – Leisten](#) möglich wird. Die klare Definition von Zielen, erlaubt es den Spielenden, sich in einer anregenden Atmosphäre zu bewegen und die der Sportart entsprechenden Bewegungen und das richtige Verhalten zu erlernen.

### Der Puck, unser Freund

Der Puck ist im Eishockey der Vermittler schlechthin: Er hilft den Spielenden, sich mit den grundlegenden Techniken vertraut zu machen, steuert das Spiel und ist die Basis für die individuelle Taktik. Deshalb führt er als roter Faden durch dieses Monatsthema. Während des Lernens eignen sich die Spieler sportartspezifisches Wissen und Können schrittweise an. Zunächst lernen sie, den Puck zu halten und ihn richtig zu bewegen, danach verteidigen und teilen sie ihn mit den Mitspielenden ohne ihn bloss wegzuspielen. Auch nicht unter Druck. Die für dieses Monatsthema ausgearbeiteten Spiele folgen dieser [Methodik](#) (siehe S. 5) und wollen den Spielenden bewusst machen, dass der Puck ihr Freund ist.

# Die vier Säulen des Lernens

Die Kognitionswissenschaft hat vier wesentliche Erfolgsfaktoren des Lernens identifiziert: Aufmerksamkeit, aktive Beteiligung, Feedback und Konsolidierung. Die vier Säulen des Lernens im Überblick.

## Aufmerksamkeit

«Sei ein fesselnder Trainer»

Aufmerksamkeit und Motivation sind ein wichtiger Ausgangspunkt für das Lernen. Sie beeinflussen die Gehirnaktivität, der Lernende ist immer auf der Hut. Wenn er sich auf eine Aufgabe konzentriert, verschwinden irrelevante Informationen aus seinen Gedanken.



Der Beweis in Bildern: In dieser [Videosequenz](#) geht es darum, die Pässe der weissen Spieler zu zählen.

Auf dieser Grundlage soll der Trainer die Aufmerksamkeit seiner Spieler kanalisieren, ohne es zu übertreiben, um sie nicht abzulenken. Ist der Spieler nicht aufmerksam oder motiviert, gibt es kein Engagement, keine Konsolidierung und damit kein Lernen.

### Praktische Umsetzung

- Aufmerksamkeit fesseln ohne abzulenken.
- Challenge anbieten (Belohnungen, Rituale, Zielformulierungen, besondere Namen für Spiele, besondere Rollen für die Spieler, usw.).
- Emotionen wecken.
- Vorbild und Trainer sein. Spieler der A-Mannschaft als Vorbilder nehmen.
- Musik verwenden.
- Absichten klären, Ziele erklären, Keypoints aufzeigen und sie kontrollieren.
- Die ausgewählten Spiele immer in Zusammenhang mit dem Thema und den einzelnen Zielen des Trainings stellen.
- Spieler ebenfalls mitreden lassen. Ihre Autonomie stärken.

## Aktive Beteiligung

«Sei ein Trainer, der Bewegung schafft»

Ein passiver Körper lernt nicht. Die Spielenden müssen sich bewegen und dazu beitragen, das Gelernte zu konsolidieren und integrieren. Wie der führende Hirnforscher, Rodolfo Llinás, sagte: «Wir bewegen uns nicht, weil wir denken. Wir denken, weil wir uns bewegen.». Somit ist der Körper nicht nur ein Transportmittel, das z. B. unseren Kopf in die nächste Sitzung bringt. Er ermöglicht uns, zu bewegen und zu lernen.

Ein aktives Engagement ist immer anzustreben. Zudem müssen die Lernbedingungen sukzessive schwieriger werden, um ein verstärktes Engagement und grössere kognitive Anstrengungen zu erzielen und so schliesslich eine bessere Aufmerksamkeit zu erreichen. Dies schafft ein stimulierendes Lernumfeld, das wiederum ein aktives Engagement ermöglicht.

### Praktische Umsetzung

- Emotionen wecken und leben.
- Spiele wählen, die viel Bewegung voraussetzen.
- Intensiv spielen, Intensität anpassen.
- Eine fördernde und fordernde Atmosphäre kreieren.
- Lange Erklärungen und Wartezeiten vermeiden.
- Gewisse Freiheiten gewähren.



#### Für die Trainer-Garderobe

Eine [Checkliste](#) (siehe S. 11) ermöglicht es, die gewählten Spiele nach den vier Säulen des Lernens zu kontrollieren/evaluieren.

## Rückmeldungen

«Sei ein Trainer, der Fehler zulässt»

Wenn ein Spieler eine Bewegung ausführt, macht das Gehirn eine Vorhersage der Handlung und erhält dann ein sensorisches Feedback, das einen Vergleich ermöglicht. Der Unterschied zwischen Vorhersage und Rückmeldung – anders gesagt, der Fehler – ermöglicht es dem Gehirn, die nächste Vorhersage zu korrigieren. Das Gehirn lernt aus Fehlern, daher sind diese wichtig. Das bestätigt die verbreitete Theorie: Erfahrung kann als Summe von begangenen Fehlern bezeichnet werden.

Der Kontext oder die Organisation (Material, Zweck, Ziele, etc.) eines Spiels soll den Spielenden möglichst direkte Rückmeldungen bieten. Ansonsten müssen sie vom Trainer kommen. Profit wird erreicht, wenn ein Fehler sanktioniert wird. Allerdings nicht zu hart. Die Motivation sollte aber vorwiegend durch positive Rückmeldungen und Belohnungen gesteigert werden.

### Praktische Umsetzung

- Spiele wählen, die unmittelbare Rückmeldungen ermöglichen.
- Feedbacks bevorzugen, die sich aus der Situation ergeben (Auto-Feedback).
- Überwiegend positive Rückmeldungen geben. Wertschätzen.
- Ziele und Schwerpunkte überprüfen und validieren.
- Fehler ermöglichen, dulden oder provozieren.

## Konsolidierung

«Sei ein Trainer, der Wiederholungen zulässt»

Konsolidierung geschieht durch Wiederholungen. Trainer korrigieren aber oft zu schnell. Während der Planung eines Trainings und der Vorbereitung von Spielen und Übungen sollten Wiederholungen vorgesehen werden. Diese haben zum Ziel, die Automatisierung der Abläufe zu erreichen.

Wenn es um die Frage der Konsolidierung geht, betont die Kognitionswissenschaft einen weiteren Faktor, auf den in diesem Monatsthema nicht eingegangen wird: den Schlaf. Dieser Zustand ist für den Lernprozess von grösster Bedeutung.

### Praktische Umsetzung

- Viele Wiederholungen zulassen.
- Nicht zu viel und zu schnell korrigieren.
- Automatisierung anpeilen.
- Spielende und ihre Eltern an die Wichtigkeit des Schlafes erinnern.

Der Lernerfolg hängt von der Einhaltung dieser vier Säulen ab. Der Trainer ist für die Organisation von Spielen und Übungen verantwortlich, in denen seine Spieler aufmerksam und aktiv sind, sofortige Feedbacks erhalten und viele Wiederholungen zur Konsolidierung durchführen können. Das folgende Video veranschaulicht diese Idee.



Die [Bildaufnahmen](#) in einer Metrostation in Stockholm, wo die Tritte einer Treppe in tönende Klaviertasten verwandelt wurden, zeigen die Wichtigkeit einer stimulierenden Umgebung und entsprechend positive Auswirkung auf das Lernen.



### Referenzen (Französisch)



Ecole des Neurosciences de Paris Ile-de-France (2013): [Les quatre piliers de l'apprentissage, ou ce que nous disent les neurosciences.](#)



Konferenz von Céline Alvarez, Französische Pädagogin (2013): [Pour une refondation de l'école guidée par les enfants.](#)

# Ein mächtiges Instrument

**Das Spiel beinhaltet alle Zutaten für ein optimales Lernen. Es ist bekannt, dass junge Menschen während des Spiels länger konzentrierter und aufmerksamer bleiben als während einer einfachen Übung. Sie sind aktiv engagiert und – wenn das Spiel gut organisiert ist – erhalten sie ein sofortiges Feedback. Und schliesslich verhelfen wiederholende Bewegungen zur Konsolidierung des Könnens.**

In diesem Fall heisst Spiel nicht (oder nicht unbedingt) automatisch ein Match. Es geht vielmehr um Spielformen und kleine Spiele, die Spass bieten und eine anregende Lernumgebung schaffen. Über den hohen Stellenwert des Spiels in der kindlichen und jugendlichen Entwicklung konnten Pädagogen die Öffentlichkeit schon seit dem 20. Jahrhundert wiederholt überzeugen.

## Das Spiel: Ja, aber warum?

Die Tugenden des Spiels im sportlichen Lernen sind vielfältig: Kinder und Jugendliche haben ein natürliches Bedürfnis zu spielen, das Spiel fördert wesentliche und komplexe Lernschritte in anregender Atmosphäre. Sowohl in Einzelspielen oder im Team beschäftigt es den Kopf und/oder den Körper.

Doch das ist nicht alles: Da sich Spielsituationen immer wieder verändern, müssen Spielende lernen, das Spiel zu lesen und sich an neue Situationen anzupassen. Oft zu neuen Massnahmen «gezwungen» werden junge Menschen in Sieg und Niederlage. Und schliesslich lernen sie Regeln, Teamkollegen und Gegner zu respektieren.

## Das Spiel: Ja, aber wie?

Wie bereits erwähnt, ist das Spiel eine bevorzugte Lernform – herausfordernd und anspruchsvoll zugleich –, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind.

Zunächst sollte klar definiert werden, was mit jedem Spiel erreicht werden soll. Das zwingt die Trainer in der Vorbereitung eines Trainings/einer Spielform, sich folgende Fragen zu stellen: Welche Ziele will ich erreichen? Ist dieses Spiel für meinen Zweck dienlich? Dieser Ansatz ermöglicht es dem Trainer Schlüsselpunkte zu definieren, die er schliesslich im Detail kontrollieren kann, um den Spielenden ein Feedback zu geben. Gleichzeitig erhält er Rückmeldungen über den Ablauf, Organisation und Durchführung des Spiels.

Zudem wird der Trainer angeregt, nach niveau- und altersgerechten Herausforderungen zu suchen und den Wettbewerb anzustreben (spielen um zu gewinnen), Geschichten zu erfinden oder mit Metaphern zu arbeiten. All dies steigert die Intensität des Spiels sowie die Motivation.

Die Organisation ist ein weiterer sehr wichtiger Aspekt, da sie einen fruchtbaren Boden für das Lernen schafft. Idealerweise sollte das Spiel ohne Intervention von aussen funktionieren, so dass junge Menschen von selbst lernen. Der Trainer hat so mehr Zeit, seine Spieler zu beobachten, zu ermutigen und zu motivieren.

## Let's play hockey

Das Spiel und verschiedene Anpassungen der Trainer, entsprechen dem pädagogischen Konzept des **J+S-Kernlehrmittels**, wonach Kinder und Jugendliche neue Elemente aufnehmen, verarbeiten und umsetzen sollen. Wobei sie neu erworbene Fertigkeiten zunächst «erwerben und festigen», danach «anwenden und variieren» und schliesslich «gestalten und ergänzen». Wird das Spiel in Lernsituationen richtig eingesetzt, wird es zu einem mächtigen Instrument für das Erlernen des Eishockeys.

# Methodische Progression

**Der Puck ist im Eishockey der Vermittler schlechthin: Er hilft den Spielenden, sich mit den grundlegenden Techniken vertraut zu machen, steuert das Spiel und ist die Basis für die individuelle Taktik.**

Während des Lernens eignen sich die Spieler sportartspezifisches Wissen und Können schrittweise an. Zunächst lernen sie, den Puck zu halten und ihn richtig zu bewegen, danach verteidigen und teilen sie ihn mit den Mitspielenden.

	Den Puck halten	Den Puck teilen	Gemeinsam den Puck schützen/verteidigen	Der Puck im Wettkampf
Bild				
Idee	Suchen und führen von verschiedenen Objekten. Viele Wiederholungen spielerisch durchführen. Orientierung auf dem Eis.	Puck an einen bestimmten Ort (Pass, Tor) befördern (Pass, Torschuss), Kooperation mit einem, zwei oder vier Spielern.	Puck gemeinsam schützen, Puck gemeinsam verteidigen mit Störelementen. Puck nicht loswerden.	Spielnahe Situationen oder einen Match spielen.
Elemente	Schlittschuhlaufen, Puck führen, Head up	+ Pass, Schuss, Kommunikation	+ Abschirmen des Pucks, enger Raum, Deckung, Freilaufen	+ Drucksituationen, Spielsituationen, Willen zum Sieg
Spiel (Progression)	<a href="#">Ladet das Schiff!</a> <a href="#">Achtung Matrosen!</a> <a href="#">Alle Mann an Bord!</a> → S. 6	<a href="#">Teile den Puck!</a> <a href="#">Pass-Challenge!</a> <a href="#">Drei Pässe, drei Tore!</a> → S. 7	<a href="#">Vorsicht vor dem Verkehr!</a> <a href="#">Wer überlebt den Fänger?</a> <a href="#">Gefangene der Sphäre!</a> → S. 8	<a href="#">Drei Chancen zum Tor!</a> <a href="#">Die besten Gladiatoren!</a> <a href="#">Sei ein «Mehrkämpfer»!</a> → S. 10

# Den Puck halten

Bevor die Spielenden den Puck schützen und teilen können, müssen sie lernen, unterschiedlichste Gegenstände zu holen und zu führen. Um diese Aufgabe zu meistern, sind viele Wiederholungen nötig.

**Progression:** Die folgenden drei Spiele stammen aus der Lektion «[Pirates of the Caribbean](#)» (pdf). In jedem Spiel kommt ein neues Hindernis dazu.

## Ladet das Schiff!

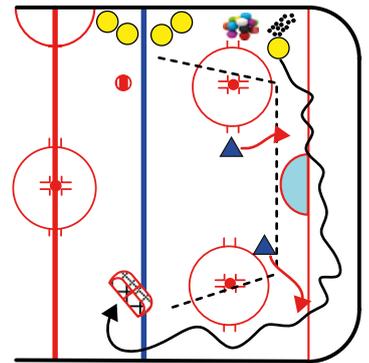
**Keypoints:** Head up, stabile Haltung, grosszügige Armbewegungen, Arbeit der oberen Hand

7 bis 10 Spieler – die Matrosen – transportieren der Bande entlang möglichst viele Objekte (Petflaschen, unterschiedliche Bälle, Luftballons, diverse Pucks, usw.) von einem vorgegebenen Punkt (Hafen) zu einem umgedrehten Eishockey-Tor (Schiff von Jack Sparrow). Sie werden dabei von zwei Piraten angegriffen. Wenn ein Matrose sein Objekt verliert, kehrt er wieder in den Hafen zurück und fängt von vorne an.

**Challenge:** In Wettbewerbsform mit Zeitmessung auf beiden Hälften des Eisfeldes. Welches Team lädt am meisten Objekte auf sein Schiff?

### Variationen

- Mehr oder weniger Piraten einsetzen.
- Hindernisse aufstellen.

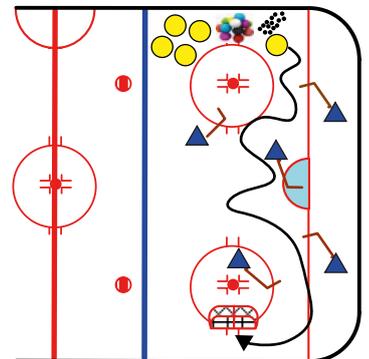


## Achtung Matrosen!

**Keypoints:** Head up, Körper zwischen Puck und Gegenspieler, breite und stabile Haltung, Rhythmuswechsel, Schlittschuhlaufen

Zwei Teams à 5 Spieler. Ein Team lädt möglichst viele Objekte auf sein Schiff. Der Transport findet nicht mehr den Banden entlang statt, sondern zwischen den Banden (quer) in der Defensiv-Zone. In dieser sind einige Piraten verteilt, die sich nicht bewegen. Mit ihrem Stock versuchen sie, die Matrosen daran zu hindern, zu ihrem Schiff (umgedrehtes Tor) zu gelangen.

**Challenge:** Wie viele Objekte können in 3 Minuten auf das Schiff geladen werden?



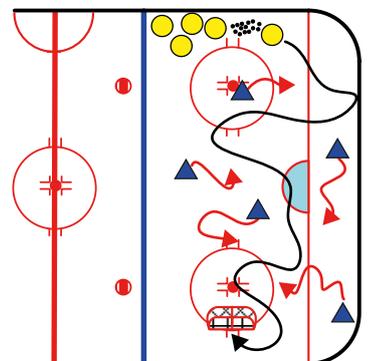
## Entern!

**Keypoints Offensive:** Head up, Körper zwischen Puck und Gegenspieler, breite und tiefe Haltung, Schlittschuhlaufen, Lösung finden

**Keypoints Defensive:** Dirigieren, den Gegner auf das «schlechte Eis» drängen, Schaufel gegen Schaufel, Aggressivität, Willen, den Puck zu erobern

Wie Spiel «Achtung Matrosen!», die Piraten dürfen sich aber frei bewegen und die Matrosen jederzeit angreifen.

**Challenge:** Welches Team erobert am meisten Punkte?



# Den Puck teilen

**Sobald die Spielenden den Puck beherrschen, müssen sie lernen, ihn zu führen, zu halten und zu teilen.**

**Progression:** Regeln, Zeit und Raum können in jedem Spiel angepasst werden, so dass die Spieler aktiver werden.

## Teile den Puck

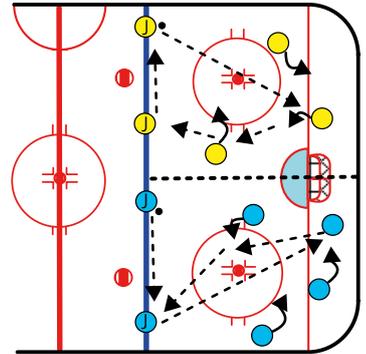
**Keypoints:** Starke und präzise Pässe aus der Bewegung, Head up, visuelle und auditive Kommunikation

2 Teams à 5 Spieler, jedes Teams hat in einer Hälfte der Defensiv-Zone einen Puck. Je 3 Spieler pro Team sind in Bewegung, 2 fix auf der blauen Linie (Joker). Nun werden Pässe gespielt, dabei soll immer zwischen einem Spieler in Bewegung und einem Joker alterniert werden.

**Challenge:** Welches Team kann mehr Pässe spielen?

### Variation

- Die Spieler in Bewegung spielen den Puck einem Joker des gegnerischen Teams zu.



## Pass-Challenge

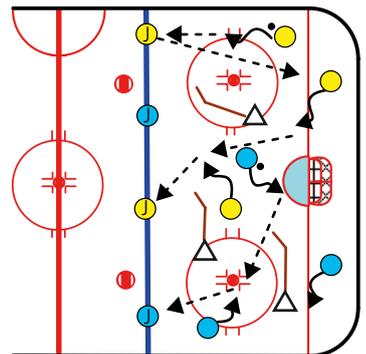
**Keypoints:** Präzise Pässe, Entscheiden können (Wem spiele ich den Pass?), Head up, Kommunikation, Körper zwischen Gegner und Puck, Spiel lesen/Spielverständnis

Wie Spiel «Teile den Puck!», aber mit 3 zusätzlichen Spielern, die fix in der Defensiv-Zone aufgestellt werden und versuchen, die Pucks beider Teams abzufangen. Wer den Puck verliert oder einen schlechten Pass spielt, tauscht den Platz mit einem Joker aus seinem Team. Die Zwei Teams spielen je in einer Hälfte der Defensiv-Zone oder frei in der ganzen Zone.

**Challenge:** «Halte den Puck und bleibe in Bewegung.» Welches Team macht am meisten Punkte? Laut zählen.

### Variationen

- Die 3 zusätzlichen Spieler können sich innerhalb der Kreise frei bewegen.
- Trainer: Der Kreativität freien Lauf lassen.



## Drei Pässe, drei Tore

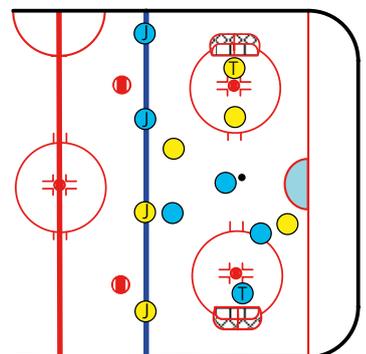
**Keypoints:** Head up, Kommunikation, Spiel lesen/Spielverständnis, Tore schießen, präzise Pässe und Schüsse

3:3 mit Torhüter über die Breite des Spielfelds, zusätzlich 2 Joker pro Team auf der blauen Linie, die als Zwischenstation dienen.

**Challenge:** «Behalte den Puck in deinem Team». Welches Team schafft zuerst drei Tore nach jeweils einer Serie von drei aufeinanderfolgenden Pässen? Spieldauer einschränken (z. B. 3 Min.).

### Variationen

- Zusätzlicher Joker (defensiv oder offensiv).
- Anzahl Spieler variieren.
- Mit einem zweiten Puck spielen.



# Gemeinsam den Puck schützen/verteidigen

Unter Druck spielen viele Spieler den Puck sofort weg, aus Angst vor Fehlern. Sie müssen aber lernen, ihn zu verteidigen und gemeinsam zu schützen.

**Progression:** Zeit und Raum werden in jeder Etappe kleiner, was die Spieler unter Druck setzt. Jene, die den Puck gut behandeln, werden in diesen Spielen belohnt.

## Achtung Verkehr

**Keypoints:** Head up, laute Kommunikation, scharfe und präzise Pässe

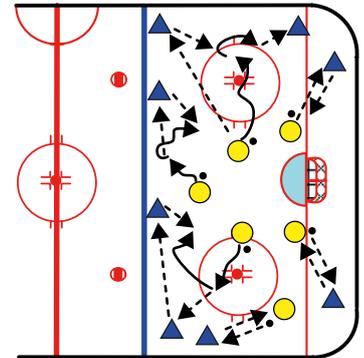
2 Teams in Defensiv-Zone, eines umkreist das andere. Die Spieler im inneren Kreis (in Bewegung) haben je einen Puck und spielen mit den Spielern im äusseren Kreis (fixe Position) Doppelpässe.

- Beim ersten Signal Rollenwechsel.
- Beim zweiten Signal spielen die Spieler des äusseren Kreises die Doppelpässe.
- Beim dritten Signal Rollenwechsel.

**Challenge:** Wer spielt am meisten genaue Pässe nach einem lauten Signal innerhalb einer Minute?

### Variationen

- Die Spieler beider Teams sind innerhalb und ausserhalb der Passzone verteilt. Der Trainer macht Vorgaben, z. B.: Jene im inneren Kreis spielen 3 Doppelpässe innerhalb ihres Teams, danach einen Doppelpass mit einem Gegenspieler im äusseren Kreis, usw.
- Mit Hindernissen und weiteren Aufgaben ergänzen.



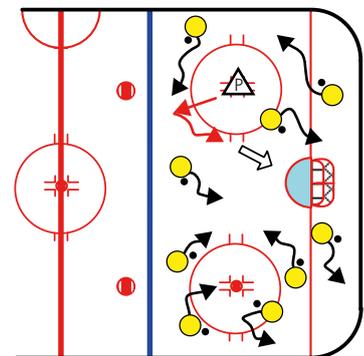
## Wer überlebt den Fänger?

**Keypoints Offensive:** Head up, breite und tiefe Haltung, Körper zwischen Puck und Gegenspieler

**Keypoints Defensive:** Den Gegner in die falsche Zone drängen, Schaufel gegen Schaufel, Aggressivität, Willen, den Puck zu erobern

In der Defensivzone versucht ein Jäger (P) den Puck der anderen Spieler abzufangen und ihn ins leere Tor zu schieben. Geht der Puck nicht ins Tor, kann der Spieler, der ihn verloren hatte, versuchen ihn zurückzuerobieren. Schafft er es nicht, wird er auch zum Jäger.

**Challenge:** Wer ist der letzte freie Spieler?



## Gefangene der Sphäre (siehe S.9)

**Keypoints Offensive:** Puck teilen, freilaufen, Head up, Kommunikation, kurze, genaue Pässe

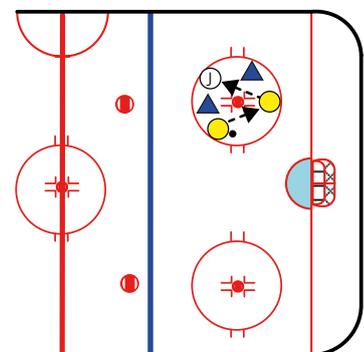
**Keypoints Defensive:** Deckung, Zeit und Raum reduzieren, Schaufel gegen Schaufel

2 Teams à 2 Spieler sind Gefangene der Sphäre (Kreis). Ein 5. Spieler (Wächter) ist ebenfalls im Kreis. Die Paare spielen eine bestimmte Anzahl Pässe untereinander und mit dem Wächter, um dem Kreis zu entfliehen. Fängt der Gegenspieler den Puck ab, oder gleitet er aus dem Kreis, geht er an den Gegner. Kein Spieler darf den Kreis verlassen. Der Wächter setzt die Regeln durch und zählt die Punkte laut.

**Challenge:** Welches Paar schafft es, der Sphäre zu entfliehen? 3 Pässe = 1 Punkt, 3 Punkte = Sieg und Befreiung aus der Sphäre.

### Variation

- Wettkampf-Form (Viertel- und Halbfinal, Final).



# Spielanalyse «Gefangene der Sphäre» unter dem Aspekt der vier Säulen des Lernens

Video

[Ablauf des Spiels](#)  
«Gefangene der Sphäre»



## 1 – Aufmerksamkeit

- Einen attraktiven Namen wählen: «Gefangene der Sphäre», evtl. Bilder benutzen.
- Die Spielenden mit einem Szenario begeistern: Sie sind Gefangene. Zu zweit spielen sie dem Wächter der Sphäre Pässe zu, um fliehen zu können.
- Challenge: 3 Pässe = 1 Punkt, 3 Punkte = Befreiung.
- Wettbewerb: Das Spiel in mehreren Runden organisieren (Viertel-, Halbfinal, Final).
- Ziele: Den Puck in Drucksituationen teilen lernen und nicht nur einfach loswerden.

## 2 – Aktive Beteiligung

- Sind die Spielenden motiviert, entsteht automatisch viel Bewegung in diesem Spiel.
- Keine Wartezeiten, keine langen Erklärungen. Der Spielablauf wird nur einmal in der Garderobe erklärt.
- Intensität anpassen: Der Wächter der Sphäre kann jederzeit eine Pause einlegen.
- Teams ausgeglichen einteilen.



## 4 – Konsolidierung

- Dieses Spiel fördert Wiederholungen, demzufolge die Automatisierung.
- Der Trainer lässt einfach machen.
- Fehler sind unumgänglich: Sie garantieren, zahlreiche motorische Erfahrungen in kurzer Zeit und tragen zu einem guten Lernen bei.

## 3 – Rückmeldungen

- Das Feedback ist unmittelbar und entsteht aus dem Kontext :
  - Verliert der Spieler die Kontrolle über den Puck, geht er an das andere Team über.
  - Überquert der Puck die Linie, geht er an das andere Team über.
  - Der Joker zählt die Pässe laut.
  - Punkte (resp. Siege) sind sofortige Feedbacks.
- Der Trainer kontrolliert die Keypoints und gibt positive Feedbacks.

# Der Puck im Wettkampf

Den Puck führen, halten, ihn teilen, schützen und gemeinsam verteidigen sind unabdingbare Kompetenzen im Eishockey. Diese müssen auch im Spiel oder in spielähnlichen Situationen beherrscht werden.

**Progression:** In jedem dieser drei Spiele müssen die Spieler nach Lösungen suchen, um Tore schiessen zu können oder zu verhindern: zuerst im 1:1, dann im 2:2 und schliesslich im 3:3, [weitere Spiele:](#) Siehe S. 12.

## Mit 3 Chancen zum Tor

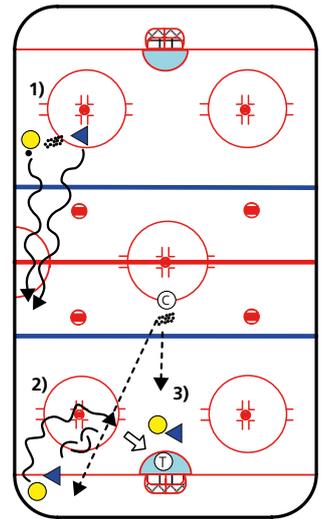
**Keypoints Offensive:** Head up, Puck schützen, bereit für einen Check, Tore schiessen

**Keypoints Defensive:** Den Gegner auf des «schlechte Eis» drängen, Schaufel gegen Schaufel, Raumkontrolle, Head up, Körpereinsatz

2 Teams mit Torhüter, die Angreifer eines Teams gegen die Verteidiger des anderen Teams auf einer Seite der Halle. Auf der anderen Seite gleiches Setting. 1:1 an 3 verschiedenen Orten installieren, Ziel: ein Tor schiessen. Der Trainer zählt die Tore laut.

1. Der Bande entlang: Der Angreifer ist bereit, einen Pass auf der Höhe der blauen Linie zu erhalten und sich vom Verteidiger zu befreien, um ein Tor zu erzielen.
2. In der Ecke des Eisfeldes: Der Trainer spielt dem Angreifer einen Pass, der ein Tor zu erzielen versucht.
3. Vor dem Tor: der Trainer spielt dem Angreifer einen zweiten Pass, der wiederum ein Tor zu erzielen versucht.

**Challenge:** Welches Team erzielt zuerst fünf Tore?



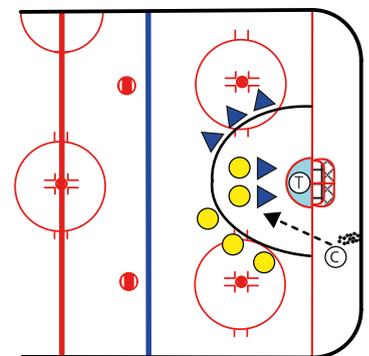
## Die besten Gladiatoren

**Keypoints Offensive:** Zweikämpfe gewinnen, Schüsse aus allen Lagen, Puck rasch finden, zweiter und dritter Effort, Tore schiessen

**Keypoints Defensive:** Zweikämpfe gewinnen, in Spielzone bleiben, Schaufel-Kontrolle, Puck rasch finden, Head up

2:2 auf beschränktem Raum mit Torhüter. Die anderen Spieler bilden einen Halbkreis um das Tor herum und bringen den Puck ins Spiel. Wenn der Verteidiger den Puck erobert, muss er eine bestimmte Aufgabe lösen (z. B. dem Trainer hinter dem Tor einen Pass zuspielen). Der Verteidiger darf den Puck nicht zu rasch wegspielen. Nach 3 Min. greift das defensive Team an, das offensive verteidigt.

**Challenge:** Wer schießt in 3 Min. am meisten Tore?



## Sei ein «Mehrkämpfer»

**Keypoints Offensive:** Präzise Pässe, Head up, Kommunikation, Puck schützen, Tore schiessen, Puck aufs Tor

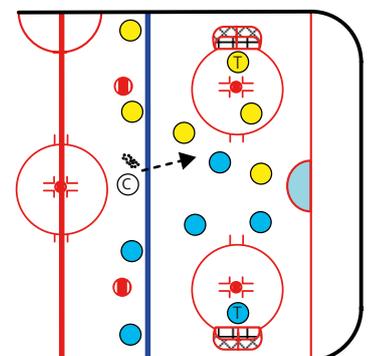
**Keypoints Defensive:** Im Spiel bleiben, Komm., Spielverhalten, Schaufel gegen Schaufel

3:3 mit Torhüter auf Spielfeld-Breite.

**Challenge:** Spielen um zu siegen.

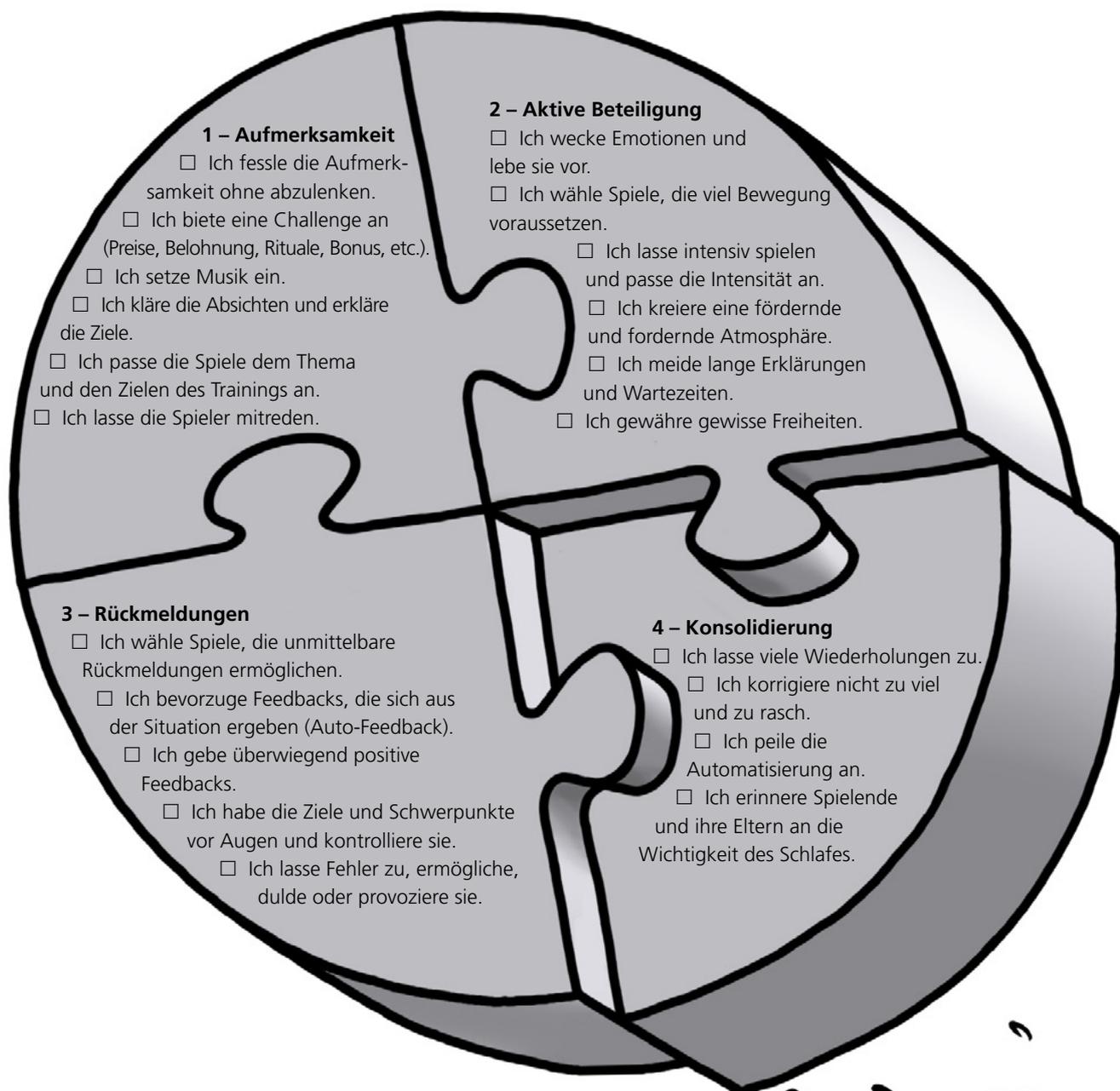
### Variationen

- Joker ins Spiel einfügen. Z. B.: 2:2 mit einem «Screen-Joker», der vor dem Torhüter steht, ihm die Sicht nimmt und bereit ist, Abpraller zu erobern.
- Tore umdrehen (Rücken/Rücken) und in der Mitte der Zone platzieren, Öffnung gegen die Seitenbanden. 2:2 mit 2 Jokern pro Team, die an den Banden platziert sind und Schüsse aus dem Handgelenk ausführen.
- Trainer: Der Kreativität freien Lauf lassen.



# Checkliste

Vor und/oder nach deinem Training findet eine kurze Kontrolle unter dem Aspekt der vier Lernsäulen statt.



# Hinweise

## Literatur

- Ecole des Neurosciences de Paris Ile-de-France (2013): [Les quatre piliers de l'apprentissage, ou ce que nous disent les neurosciences](#).
- Berthod A. (2008): [Le sens du mouvement](#). Paris: Odile Jacob.

## Links

- Conférence de Céline Alvarez, professeur des écoles en France (2013): [Pour une refondation de l'école guidée par les enfants](#).

## Hilfsmittel

- Birrer, D. (2014): «Lernklima», J+S-Modulweiterbildung 2015–2016. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Altorfer, R., Egli, A., Pargäzli, M. (2009): [«mobilepraxis» 57: Eishockey](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

## Weitere Spiele

- Spielkarten Charles Oppliger und Rolf Altorfer und zahlreiche weitere Spiele auf der DVD «Hockey Toolbox» (Kapitel «Ausbildungskonzept», S. 69–70), Bestellung: [info@swiss-icehockey.ch](mailto:info@swiss-icehockey.ch).

## Downloads

- [Checkliste: Kontrolle unter dem Aspekt der vier Lernsäulen](#) (pdf)
- [Spielanalyse «Gefangene der Sphäre» nach den vier Lernsäulen](#) (pdf)

Partner	Impressum
 SVSS	<b>Herausgeber</b> Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen
 bfu	<b>Autoren</b> Benoît Pont, J+S-Fachleiter Eishockey, Nik Hess, J+S-Experte Eishockey, Verantwortlicher Kindersport Swiss Ice Hockey Christophe Fellay, J+S-Experte Eishockey, Verantwortlicher Junioren HC Sierre Charles Oppliger, J+S-Experte Eishockey, Assistenztrainer der Elite-Junioren SCL Young Tigers
 swiss olympic	<b>Redaktion</b> mobilesport.ch
	<b>Illustration</b> Rainer Benz (Zeichnungen) Charles Oppliger (Grafiken)
	<b>Layout</b> Lernmedien EHSM